

UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**INVESTIGACIÓN PARA CONOCER LA PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES
EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA**

INVESTIGADORES:

CRISTIAN CONTRERAS AEDO.

NELSON LEIVA POZA.

CLAUDIO PAVÉZ BENÍTEZ.

MARÍA JOSÉ SOTO RAMIREZ.

2018

AGRADECIMIENTOS

Nuestros agradecimientos serán dirigidos, primero que todo a nuestras familias, quienes cumplen un papel fundamental en la motivación de cada uno de nosotros, para la realización de cada una de las actividades de esta etapa, más allá del factor monetario, es obtener un apoyo de parte de ellos y tener a alguien en quien confiar, y por ende son de vital importancia en este último proceso de nuestro periodo de aprendizaje a nivel universitario.

Se agradece también a la Universidad por habernos aceptado ser parte de ella y abierto las puertas para poder estudiar esta Carrera, así también al docente que nos guio en este camino, fue vital su apoyo así mismo a nuestros amigos y compañeros que brindaron sus conocimientos, experiencias previas y apoyo para seguir adelante día a día.

Tabla de contenido

INTRODUCCION.....	1
CAPÍTULO I.....	2
Pregunta de investigación.....	2
Problema de investigación.....	2
Objetivo general de investigación.....	2
Objetivo específico de investigación.....	2
Delimitación del problema.....	3
Limitaciones.....	4
Justificación.....	4
CAPÍTULO II.....	5
MARCO TEÓRICO.....	5
1.1 Evolución y aproximación histórica.....	5
1.2 Educación al aire libre en Chile.....	8
1.3 Aproximación al concepto de actividades físicas en el medio natural.....	11
1.4 Valores educativos de las de actividades físicas en el medio natural.....	16
1.5. Taxonomía de las AFMN.....	18
1.6 Actividades físicas en el medio natrual en la asignatura de Educación Física.....	18
1.6.1 Justificación educativa.....	18
1.7 Justificación curricular.....	21
MARCO CONCEPTUAL.....	23
Capacidades fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad físicas:.....	23
Habilidades motrices básicas.....	25

Capacidades coordinativas	27
Actitudes: legislación educativa en Chile y concepción de los valores y actitudes	29
CAPITULO III	35
MARCO METODOLÓGICO.....	35
1.1) Diseño de investigación.	35
1.2) Tipo de Estudio.....	35
1.3) Enfoque o tipo de investigación.	35
1.4) Universo.	35
1.5) Muestra.	36
1.6) Instrumento.....	36
1.7) Variables.	36
1.8) Hipótesis de la investigación.....	36
MARCO ADMINISTRATIVO	37
2.1) Recursos Humano.....	37
2.2) Recursos físicos	37
2.3) Recursos Materiales.....	37
CAPITULO IV	38
Análisis e Interpretación de los Resultados	38
Recolección De Datos e interpretación.....	39
Resumen de todos los datos en general	39
Gráficos por dimensión.....	39
CAPÍTULO V	42
CONCLUSIONES	42

PROYECCIONES	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS	48

RESUMEN

Mediante el presente documento se busca dar a conocer a la comunidad tanto educativa como a la sociedad en sí, el valor y la importancia que nuestros niños y jóvenes crezcan y se eduquen en continuo contacto con nuestro entorno natural, además señalando la apreciación de nuestros estudiantes a lo que respecta el medio ambiente. Sobre todo, si consideramos que nuestro planeta tierra se encuentra en total peligro de extinción, donde muchas especies a nivel mundial comienzan a desaparecer debido a la manera irresponsable que los seres humanos les damos valor a todas las especies existentes dentro de nuestro planeta tierra, de la misma forma el calentamiento global, la deforestación, etc. Son todas maneras negativas que los seres humanos por falta de educación y respeto sobre nuestra madre tierra cometemos. Es por eso que como futuros docentes buscamos conocer y concientizar a la sociedad en sí, a través de esta investigación la visión que tienen nuestros jóvenes respecto a la importancia de tener durante su proceso formativo en la etapa escolar, un constante apego y real importancia de realizar Educación física en contacto con la naturaleza.

La idea principal de esta tesis de investigación, es que durante el proceso de intervención en el establecimiento ubicado en la comuna de Talcahuano, producir un impacto al nivel de la comunidad escolar y por otro lado, busca fomentar sobre los docentes, las miles de alternativas que nos entrega nuestro entorno natural para enseñar diferente tipos de materia y así lograr un mayor impacto en el aprendizaje retenido por lo estudiantes, ya que estos al salir de su aula tradicional valoran y le dan una mayor importancia a lo que se está aprendiendo, y a la misma vez, son ellos los que transmiten estos valores y respetos por nuestra naturaleza y aprenden apreciarla aún más.

ABSTRACT

Through this document seeks to make known to the community both educational and society itself, the value and importance that our children and youth grow and are educated in continuous contact with our natural environment, also pointing out the appreciation of our students Regarding the environment. Above all, if we consider that our planet Earth is in total danger of extinction, where many species worldwide begin to disappear due to the irresponsible way that human beings give value to all the existing species within our planet earth, from the same way global warming, deforestation, etc. They are all negative ways that human beings, due to lack of education and respect for our mother earth, commit. That is why as future teachers we seek to know and raise awareness in society itself, through this research the vision that our young people have regarding the importance of having during their formative process in the school stage, a constant attachment and real importance of perform exercises in a natural environment.

The main idea of this research thesis is that during the intervention process in the establishment located in the commune of Talcahuano, produce an impact at the level of the school community and on the other hand, seeks to encourage teachers, the thousands of alternatives that gives us our natural environment to teach different types of subject and thus achieve a greater impact on the learning retained by the students, since they leave the traditional classroom and give greater importance to what is being learned, At the same time, they are the ones who transmit these values and respect for our nature.

INTRODUCCION

Los docentes en la sociedad contemporánea del siglo XXI conviven con muchos factores de cambio. A nivel general, la globalización, el auge de la tecnología y las comunicaciones, las reformas político-sociales, los fenómenos sociales y demográficos han repercutido considerablemente en la manera en que se imparte la docencia. Estos factores obligan a los profesores a reorientar sus procesos de enseñanza-aprendizaje, adaptando sus metodologías a los nuevos contextos. La manera de enseñar de un docente puede verse afectada, además, por algunos factores contextuales más específicos, por ejemplo, el clima, el lugar físico del que se dispone para ejecutar la clase, los materiales y recursos disponibles, entre otros.

La respuesta a esta pregunta tiene más de tres mil años, y es que en los tiempos de Platón el conocimiento adquirido en el exterior era una práctica pedagógica ya histórica, prueba de ello son los diálogos que Sócrates establecía con los griegos en el Ágora o plaza pública, lugar en que se debatían y enseñaban ideas. Esta práctica pedagógica fue haciéndose cada vez más escasa, incluso, en la Edad Media el conocimiento se encerró en claustros, las bibliotecas fueron cerradas o reservadas únicamente a las clases sociales más elevadas, alejando la educación del pueblo.

Particularmente, la enseñanza de la Educación Física, por su carácter eminentemente práctico, no puede reducirse a actividades desempeñadas en una sala de clases o en un único patio. Es fundamental fomentar a los docentes a que ejecuten la labor educativa en entornos naturales, enfatizando en el favorable impacto que provoca sobre en los estudiantes.

Es en este contexto y frente a esta situación problemática donde surge la idea de investigación que sustenta este estudio, cuyo objetivo es conocer la percepción que tienen estudiantes de tercero y cuarto medio de un liceo de Concepción respecto de la Educación Física en contacto con la naturaleza. Como hipótesis, se piensa que los alumnos tendrán una percepción positiva sobre esta metodología, ya que constituye una práctica educativa más motivadora para los estudiantes, y la motivación es uno de los principios básicos por los que se mueve el ser humano.

CAPÍTULO I

Pregunta de investigación

¿Cual es la percepción que tienen los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil respecto de la Educación Física en contacto con la naturaleza?

Problema de investigación

Se desconoce la percepción que tienen los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil respecto de la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza.

Objetivo general de investigación

Conocer la percepción que tienen los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil respecto de la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza.

Objetivo específico de investigación

- Desarrollar un cuestionario que permita conocer la percepción de los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil respecto de la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza
- Analizar la percepción de los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil, sobre la dimensión actitudinal descrita en el marco teórico de la investigación respecto de la Educación Física en contacto con la naturaleza.

- Analizar la percepción de los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil, sobre la dimensión motriz descrita en el marco teórico de la investigación respecto de la Educación Física en contacto con la naturaleza.

Delimitación del problema

Este liceo fue seleccionado debido a su ubicación, pues se encuentra rodeado de distintos sectores naturales que permiten ejecutar actividades de Educación Física al aire libre: cerros, bosques, caletas y playas.

El liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil, se encuentra en un lugar recomendado para realizar clases en el entorno natural ya que cuenta con un terrero de 4 canchas frente el establecimiento como también las cercanías de dunas, canales a una corta distancia y plazas activas en el sector.

Los estudiantes del liceo Comercia Profesor Sergio Moraga Arcil mantienen un comportamiento regular durante el año escolar ya que su situación socio-económica media baja limita un ambiente de aula propicio a lo que habitualmente se espera, esto conlleva a que su cultura deportiva no ha sido fomentada en edades prematuras por ende no existe un completo desarrollo por su cuidado en el aspecto físico, alimenticio, etc.

En nuestra investigación trabajaremos bajo dos dimensiones, que se mencionan en las bases curriculares que las cuales serán la dimensión actitudinal y la dimensión de habilidades motrices.

Limitaciones

La principal limitación que se debió enfrentar durante el proceso de investigación fueron las constantes llamadas a movilizaciones por parte del área docente, esto retraso la aplicación de nuestro instrumento en varias oportunidades teniendo que reagendar la visita al establecimiento. Por otra parte, el tiempo disponible para la investigación se acorto ya que fue un semestre con gran cantidad de feriados legales en este periodo.

Dentro de la investigación aparecen limitaciones, las cuales podrían haber sido, que el establecimiento no permita realizar el cuestionario, que el alumno no desee responder al cuestionario, ya que, es de forma voluntaria, también puede existir la posibilidad de que este no pueda responder de manera sincera.

Justificación

Esta investigación se realizó con la finalidad de conocer y analizar la percepción de los estudiantes de tercero y cuarto medio del liceo Sergio moraga arcil respecto a la clase de educación física en contacto con la naturaleza. Ya que a través de experiencias vividas nosotros como investigadores creemos que una clase en contacto la naturaleza genera un mayor interés por parte de los estudiantes realizando lo valores y actitudes que se esperan lograr dentro de los planes y programas , a la misma vez se potencian el lado actitudinal de los estudiantes realizando el respeto por sus pares sus docentes y su entorno natural .a la misma vez esta nos ayuda a desarrollar la autonomía del estudiantes fortaleciendo a este en la toma de decisiones a la hora de enfrentar algún problema .

Es por esto que la información que nos entregue el cuestionario sobre la percepción de los estudiantes, será determinante para la planificación y ejecución de unidades didácticas dentro de la asignatura, por cuanto permitiría reorientar los procesos de enseñanza – aprendizaje, adaptando metodologías a fin de entregar una educación de mayor impacto motivacional

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1.1 Evolución y aproximación histórica.

Según Casterad, Guillén y Lapetra (2000), las actividades físicas en el medio natural, que actualmente se conocen como AFMN, han ido cambiando a lo largo del tiempo y se han ido configurando de acuerdo a las características de la época y el entorno en que se desarrollan, y su evolución está ligada directamente a las transformaciones sociales que experimenta el mundo.

Durante la Prehistoria, la relación que mantenía el hombre con la naturaleza era de supervivencia (caza, recolección de alimentos). En la Edad Antigua, la vinculación con el medio natural se diferencia según el estatus socioeconómico. La naturaleza sigue constituyendo un importante sistema de vida y corresponde a los esclavos la explotación de la tierra. Para el hombre libre, noble y aristócrata, el medio natural representa un medio esencial de la existencia, supone investigación, estética y recreación. En la Edad Media, aunque existe un rechazo del cuerpo y de lo natural, se sigue dependiendo de la naturaleza: ganadería-agricultura; luchas y guerras. Con el desarrollo de los centros urbanos, surgen nuevas ocupaciones más sedentarias.

De acuerdo con Funollet (1989), el origen de las AFMN se encuentra en el Renacimiento, ya que las civilizaciones primitivas vivían en íntimo contacto con la naturaleza y dependían de ella. En esta etapa del Renacimiento (Edad Moderna), el cuerpo se convierte en objeto de estudio y se consideran necesarias las actividades corporales al aire libre como elemento educativo y formativo, es decir, se incorporan ejercicios físicos en el sistema educativo.

Según Funollet (1989), J.J. Rousseau con su obra “L’ Emilie” (siglo XVIII) se considera el precursor de las actividades en el medio natural como contenido educativo, ya que quiere evitar que los niños se comporten como adultos y por ello, quiere envestirse en la naturaleza. Rousseau afirma: “La educación viene de la naturaleza, de los hombres y de las cosas” (Rousseau, citado en Funollet, 1989, p. 125).

En la primera mitad del siglo XX, y siguiendo a Arribas (2008) las AFMN se institucionalizan en el seno de centros excursionistas y de tiempo libre, que nacen en un principio con fines recreativos, sociales y de investigación y acaban con la creación de la Federación de Montaña. A raíz de esto, aparece un mayor abanico de actividades. Algunas de estas se diferencian, llegando a deportivizarse (escalada, esquí, etc.).

También en el siglo XX, aparecen los “Movimientos Scout”, los cuales buscan lugares para niños y jóvenes donde puedan liberarse, divertirse y formarse. Su pilar básico es el contacto con el medio natural y el desarrollo de una persona altruista, cívica y pacifista.

Ascaso et al (1996) señalan que en los años 50-60 surgen movimientos ecologistas de defensa del medio ambiente y el “dominguerismo”, produciéndose un éxodo masivo de las ciudades durante los fines de semana hacia los espacios naturales.

Según Arribas (2008), durante el Franquismo en España, las AFMN se desarrollan bajo una ideología política. Las colonias escolares se sustituyen por Campamentos OJE, que permiten el acceso al medio natural a un gran número de jóvenes. Estos se centran en educación del espíritu nacional, desarrollo físico, disciplina, etc. En definitiva, las AFMN constituyen una herramienta ideológica al servicio del régimen.

En la era postmoderna, Olivera (1995, en Arribas, 2008) habla de los valores postmodernos, como son el hedonismo, individualismo, inmediatez, etc., los cuales han contribuido a una nueva definición de Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza (AFAN), que son actividades físicas intensas practicadas en el ocio, que suponen una aventura simulada o imaginaria en la que se buscan retos y límites de contacto con la naturaleza.

Según Casterad *et al.* (2000), estas actividades sufren una proliferación debido a su popularización y al contacto que ofrecen con la naturaleza. Debido a los nuevos aparatos tecnológicos, aparecen nuevas formas de práctica y con ellos nuevas formas de entender las AFMN.

- i) Deportiva-aventurera: orientada al rendimiento, la superación personal, etc. Se entiende al cuerpo como una máquina.

- ii) Multiaventura: busca la vivencia de nuevas sensaciones, asociadas a emociones y riesgos. Supone una práctica de menor esfuerzo, de fácil aprendizaje y de gran emoción. Surge de la necesidad de huir de lo cotidiano. Lagardera y Martínez (1998, en Arribas, 2008).

En definitiva, en la actualidad existen diversas formas de entender las actividades en la naturaleza.

- i) Recreativa y hedonista: búsqueda de nuevas sensaciones en nuestro tiempo libre y de ocio.
- ii) Deportiva y de rendimiento: búsqueda de la competición y superación personal.
- iii) Educativa: búsqueda de aplicar las AFMN con un sentido formativo, vinculado a la utilización de este tipo de actividades en la EF o en contextos educativos.

Relacionado con este último enfoque, dentro del trabajo educativo de las AFMN, el aspecto ambiental es algo esencial en la escuela y se basa en el respeto, cuidado y disfrute del medio natural, dejando de lado el aprendizaje de técnicas deportivas, en la línea de lo que apuntan, Guillén y Arribas (2002), que exponen la necesidad de buscar una Educación del Ocio, Integral y Ambiental.

Estas actividades se han convertido hoy en día en prácticas muy usuales, porque son placenteras, forman parte del ocio cotidiano de la población, en los fines de semana, en las fiestas, etc., teniendo en cuenta que las condiciones sociales se abren en este campo para su mayor disfrute y vivencia. Son un fenómeno social, que aborda temas medioambientales y cuando el enfoque es adecuado, su práctica en el tiempo libre contribuye a un estilo de vida saludable, que contribuye a atenuar estrés propio de la vida urbana.

1.2 Educación al aire libre en Chile

La educación al aire libre en Chile se define como un “proceso permanente de carácter interdisciplinario, destinado a la formación de una ciudadanía que reconozca valores, aclare conceptos y desarrolle las habilidades y las actitudes necesarias para una convivencia entre seres humanos, su cultura y su medio biofísico circundante” (Superintendencia del Medio Ambiente, s.f.).

A través de la Ley 19.300 sobre Bases Generales del Medio Ambiente, a mediados de la década de 1990, se establece que la educación ambiental es un instrumento de gestión ambiental cuyo objetivo es “contribuir a la formación de una ciudadanía ambientalmente responsable”. Uno de los instrumentos elaborados por el gobierno ha sido la Política Nacional de Educación para el Desarrollo Sustentable (PNEDS), instrumento aprobado por el Consejo Directivo de la Comisión Nacional del Medio Ambiente (CONAMA), respondiendo así, al llamado internacional de integrar la Educación para el Desarrollo Sustentable (EDS) en sus estrategias nacionales y planes de acción en todos los niveles que resulten apropiados (Donoso, Von Igel y Katunaric, 2009). Para implementar estas políticas, varios ministerios del gobierno han implementado agencias o departamentos de

educación ambiental tales como, Área de educación ambiental del Ministerio del Medio Ambiente (MMA), Comisión de Medio ambiente de la Asociación Chilena de Municipalidades (ASCHM) y la Corporación Nacional Forestal (CONAF).

En Chile, los temas ambientales han sido incorporados en la educación formal de la enseñanza básica y media. Los temas ambientales son los aprendidos en la asignatura de Ciencias Naturales dentro del aula de clases, donde se incorporan aspectos de la atmósfera, el aire, agua, suelo, biodiversidad, la contaminación acuática, del aire y del suelo, el reciclaje, la basura entre otros (Lagos, 2005). Por otra parte, los Planes y Programas del Ministerio de Educación han desarrollado escasamente las actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza.

Gran parte de los esfuerzos por concientizar a la población sobre el medio ambiente y los problemas que afectan a este, se han llevado a cabo en las salas de clases y no en contacto directo con el medio ambiente (Brewer 2002, Randler 2008). Los autores hacen referencia a la extinción de la experiencia en los ambientes naturales y a que las personas carecemos de instancias de acercamiento con otros seres vivos. Probablemente una de las causas de la actual crisis ecológica es la escasa relación de las personas con la naturaleza local en donde viven. Por otra parte, la educación ambiental raramente ha incorporado programas que fortalezcan la valoración de las personas hacia la naturaleza y tampoco han dado claras indicaciones de procedimientos cotidianos para el cuidado del medioambiente. A pesar de que estos se han desarrollado, han sido escasos los incentivos tales como la reutilización de desechos, empleo de energías limpias, disminución de la huella ecológica o cambio de los hábitos de consumo (Blumstein y Saylan 2007, Lagos 2005).

Como una disciplina asociada, la psico-sociología ofrece una manera de entender el conocimiento y apreciación de la gente hacia la naturaleza. Los expertos en este campo indican que el comportamiento de la gente hacia la naturaleza y sus opiniones sobre la importancia del medioambiente están formados por sus actitudes. Mientras tanto, estas actitudes tienen sus raíces en los valores de cada individuo (Teel y Manfredo, 2010). Los valores se forman cuando las personas son muy jóvenes y son muy difíciles de cambiar. Por su parte las actitudes son un poco más flexibles, sobre todo entre los niños. Además de comunicar información, la educación ambiental típicamente busca influir las actitudes, pudiendo afectar en el nivel de atención que la gente brinda a la naturaleza.

Para evaluar un programa de educación, puede ser útil considerar las clasificaciones que hacen los sociólogos en términos de los valores y actitudes que tiene la gente hacia la naturaleza. Hay varios sistemas de clasificación, pero una clasificación prominente indica que la valoración que las personas le otorgan al medio ambiente natural y sus componentes puede diferenciarse en: (1) valor de existencia o valor intrínseco otorgado únicamente por el hecho de existir, independiente de la utilidad de estos: (2) valor espiritual en donde algunos paisajes o elementos son sagrados para las personas. (3) valor estético y cultural, siendo los paisajes u organismos vivos fuente de inspiración. (4) valor utilitario, debido a que gran cantidad de elementos sirven como alimentos, medicinas y materia prima. Y (5) valor recreativo (Hoffmann y Armesto 2008). Otros sociólogos añadirían un par de clases adicionales importantes como son: (6) Valor científico/ecológico, en donde la naturaleza es apreciada como un complejo fascinante e importante entender de una perspectiva científica y (7) valor de mutualismo en que la gente aprecian vida silvestre como un ente que merece cuidado (Teel y Manfredo 2010). Típicamente, entre las poblaciones urbanas los valores estéticos, mutualistas y recreativos son más prominentes (Teel y Manfredo 2010).

1.3 Aproximación al concepto de actividades físicas en el medio natural

El concepto de “actividades físicas en el medio natural” puede ser abordado desde diversas perspectivas, dando lugar a una amplia variedad de términos, los que son resumidos por Arribas (2008) en su tesis doctoral, quien recoge los planteamientos de diversos autores, los que se presentan a continuación.

Siguiendo la línea de Parra (2001, en Arribas, 2008), las denominaciones pueden clasificarse en función de dos criterios:

a) Si su foco de atención atiende al espacio en el que se desarrollan (medio natural).

1.3.a.1) Actividades Físicas en el Medio Natural: “Son actividades que sensibilizan a los alumnos sobre el medio natural, fomentando su conocimiento, respeto y favoreciendo su disfrute, y las actitudes de participación, creatividad, socialización, autonomía y responsabilidad en la organización de actividades en grupo” (Junta de Andalucía, 1995, en Muñoz, 2013, p.15).

1.3.a.2) Actividades al Aire Libre: Como dice Gómez Encinas (1991, en Muñoz, 2013), son todas las actividades que utilizan la naturaleza en su más amplio sentido.

1.3.a.4) Actividades en la naturaleza: De acuerdo con el mismo autor, es la expresión que históricamente ha venido a reemplazar a la anterior, aunque convive con ella durante mucho tiempo. Con esta denominación se refuerza la idea de la naturaleza como lugar idóneo de realización de determinadas actividades, destacando especialmente su carácter educativo globalizador.

1.3.a.5) Actividades deportivas en el medio natural: Según Funollet (1995, en Muñoz, 2013), el deporte engloba también a actividades físicas no competitivas y exentas de reglas, pero debido a la creciente utilización del medio natural como entorno para la

competición, se incluye a aquellas modalidades deportivas que necesitan de un espacio natural para llevarse a cabo.

1.3.a.6) Outdoor adventure recreation: Según Ewert (1985, en Muñoz, 2013), son propuestas que tienen lugar en un ambiente natural, mediante actividades que suponen retos y que utilizan situaciones de riesgo aparente o real, cuya culminación, puede ser influenciada por las acciones del participante y por las circunstancias.

1.3.a.7) Deportes tecno/ecológicos: Laraña (1986, en Muñoz, 2013), supone la simbiosis entre la naturaleza y la tecnología. La tecnología mejora y amplía las posibilidades de la práctica, su seguridad, su estética y su vistosidad.

1.3.a.8) Actividades de desafío en la naturaleza: Progren (1979, en Muñoz, 2013), plantea que son actividades que comportan una actividad humana como respuesta al desafío ofrecido por el mundo físico. Valoran la capacidad para luchar con uno mismo o contra las fuerzas libres de la naturaleza.

1.3.a.9) Actividades deslizantes de aventura, Deportes “Glisse”, Deporte LIZ: León y Parra (2001, en Muñoz, 2013), posyula que estas actividades aseguran una sensación de armonía que procura al deportista el control perfecto de su vehículo, utilizando las energías de la naturaleza de manera directamente controlada, como forma de propulsión.

b) Si el foco se centra en las características de la práctica.

1.3.b.1) Actividades físicas de aventura en la naturaleza. Olivera (1995, en Muñoz, 2013), sostiene que

Son actividades que pertenecen a otra época, la postmoderna, con concepciones físico recreativas diferentes al deporte, que no necesitan de reglas, ni de una institucionalización, y que varían en la motivación de los que las practican, en las condiciones de su práctica, en los fines que se persiguen y en el medio utilizado para su desarrollo, siempre pleno de incertidumbre y por tanto de aventura (p.78)

1.3.b.2) Nuevos deportes: Destacan por su carácter innovador, diferencial y alternativo.

1.3.b.3) Deportes de aventura: Según Arribas (2008), se caracterizan por la búsqueda de la incertidumbre y del riesgo.

1.3.b.4) Deportes en libertad: Como se dice en Arribas (2008), existe una mínima sujeción a normas reglamentarias, una escasa institucionalización, sin vínculo federativo, y unas amplias posibilidades de práctica en el medio natural.

1.3.b.5) Deportes Californianos: Indican el origen geográfico y cultural.

1.3.b.6) Deporte salvaje: Carácter natural, abierto, libertario e incierto de su práctica y carencia de reglamentación, de institucionalización, de espacio fijo y de horario.

1.3.b.7) Deportes extremos: Caminan hacia sensaciones límite, buscando lo más difícil.

1.3.b.8) Deportes “Fun”: La diversión aparece siempre vinculada a este tipo de prácticas.

1.3.b.9) Deportes adaptados al medio natural urbano: Gómez Encinas (1994, en Muñoz, 2013), plantea que “Son deportes y actividades que siendo propios de la “naturaleza” se practican y desarrollan en la “urbe”; nacen de la necesidad de acercar al ciudadano deportes que son específicos del medio natural y que por la evolución, o simplemente por el ánimo de difundirlos y potenciarlos, se adaptan al medio urbano, modificando sus reglas y su escenario de juego, lo que en muchos casos da lugar a otro nuevo deporte (p. 78)

1.3.b.10) Actividades deportivas de esparcimiento y turísticas de aventura: Siguiendo a Arribas (2008), estas actividades se caracterizan por sus posibilidades en el turismo y en la recreación. Se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza en la que se desarrollan y en las que es inherente el factor “riesgo”.

Asimismo, Miguel (1994, en Arribas, 2008), entrega un significado un poco más estricto de las AFMN. Al respecto, señala que corresponden a “aquellas actividades de tipo motriz que se llevan a cabo en un terreno no modificado por la acción humana; pero también pudiera entenderse como las actividades físicas que necesitan de ese lugar para llevarse a cabo” (p. 79 - 80).

Por su parte, Arribas (2008), para profundizar un poco más en la variedad de significados, señala que se debe analizar por separado la actividad realizada y el espacio donde se realizan. Para nombrar al espacio se usan términos como aire libre, naturaleza y medio natural, pero el más empleado es el término de “medio natural”, ya que es más concreto; mientras que para determinar el significado que se le da a las “actividades”, se distinguen dos grupos, según Santos (2000, en Muñoz 2013): aquellas próximas a la asignatura de EF: tareas variadas, como el juego, con finalidad educativa; y aquellas de carácter deportivo: fines educativos, recreativos o de aventura.

Otros autores han también proporcionado luces para dilucidar el significado de las actividades físicas en el medio natural. Tierra (1996), las entiende como “un conjunto de

actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio” (en Arribas, 2008, p. 80).

Por su parte, Funollet (1989) las define como “aquellas que se desenvuelven en un medio no habitado o poco modificado por la mano del hombre, aunque a veces, y sobre todo en el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales” (p. 2). Acuña agrega que estas actividades corresponden a “toda acción llevada a cabo en un entorno natural o artificial si es realizado con un propósito de iniciación de aquel” (1991, p. 33).

En las definiciones anteriores es posible advertir la importancia que adquiere el carácter interdisciplinar y la globalidad de estas actividades, así como la amplia variedad de posibilidades que ofrecen.

Otras definiciones importantes de destacar son la propuesta por Bernardet, quien las entiende como “aquellas que consisten en desplazarse individual y colectivamente hacia un fin más o menos próximo, utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico” (Bernardet, 1991, en Casterad, 2000). Una más simple las delimita como actividades en que el sujeto se desplaza por el entorno físico, interactuando con sus elementos (Ascaso, 19996) o con sus características físicas (Guillén y Arribas, 2002).

Parra (2001, en Arribas, 2008) aporta algunos matices no considerados por los otros autores sobre las actividades físicas en el medio natural. Al respecto, señala que corresponden a prácticas motrices basadas en un componente ecofísico y educativo, de carácter lúdico y recreativo y en donde el individuo interactúa de forma global e integral con el medio natural, desarrollándose en él y asumiendo conciencia ecológica.

En términos generales, la Educación Física al aire libre es comprendida como el “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten

desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose con ella” (Pinos, 1997, en Granero, 2007, p. 2).

Por último, conviene considerar también las definiciones que Olivero y Olivera (1995, en Granero, 2007) entregan de las actividades físicas de aventura en la naturaleza, conocidas como AFAN. Esta denominación se emplea para referirse a actividad no necesariamente del ámbito educativo.

Conviene mencionar que en esta investigación se privilegia el nombre “Educación Física en el medio natural” (EFMN) por sobre el de “actividades físicas en el medio natural” (AFMN), ya que el primero acota su significación al ámbito educativo, mientras que el segundo resulta muy general. Prueba de ello es que las actividades de aventura forman también parte de las AFMN.

A partir de los planteamientos teóricos expuestos, podría entenderse la Educación Física en el medio natural como uno de los contenidos que el currículum de Educación Física contempla como parte del programa, y que hace referencia a todas las actividades físicas que se desarrollen en la naturaleza, especialmente, aquellas en que los medios naturales son integrados a la práctica educativa más allá del simple “escenario”, pues se busca que los estudiantes interactúen con los elementos de la naturaleza y, además, asuman conciencia del cuidado de la misma.

1.4 Valores educativos de las de actividades físicas en el medio natural

De acuerdo con Arufe, Calvelo, González y López (2012), las AFMN son un buen recurso para que se trabajen en el ámbito de la Educación Física, ya que facilitan la transmisión de una gran variedad de valores y actitudes positivas al alumnado.

Además, estas actividades sirven como mejora de la conciencia medioambiental y pueden desarrollarse como un contenido interdisciplinar, es decir, las AFMN se pueden utilizar en diversas materias para trabajar diferentes aspectos, uniendo así algunas áreas del

conocimiento. Esto hace que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más significativo y motivante para el alumnado, pero necesita de un trabajo coordinado por el profesorado. Además, la naturaleza ofrece un gran número de posibilidades y recursos pedagógicos, enriquecedores para el centro educativo.

Cansados de enfoques competitivos e individualistas, las AFMN en Educación Primaria, pretenden dejar de lado esas visiones y conducir la práctica docente hacia la cooperación, la integración y el respeto. Por lo tanto, son una verdadera forma de educar en valores.

La cooperación no debe ser lo opuesto a la competición. En este sentido, los docentes deben entender que valores subyacen a cada enfoque, aunque siendo realistas, la cooperación permite alcanzar las mismas satisfacciones que la competición, sin prescindir del respeto y la libertad, por lo que la primera presenta más ventajas en el ámbito educativo.

Cuando se dispone a realizar una actividad física en el medio natural, es necesario plantearse qué valores se pretende que sustenten la intervención docente y la interacción de este con los alumnos, y entre los mismos estudiantes. Con base en esto se debe planificar y ejecutar la actividad. Además, es necesario desarrollar un proceso socializador, tener un compromiso docente, seguir un planteamiento ecológico, en el cual se establezca un clima de diálogo y coordinación con el resto de elementos de la comunidad educativa, y por último la necesidad de vivencias prácticas, acompañadas de un proceso reflexivo y crítico, donde los alumnos puedan tomar decisiones, resolver conflictos, establecer relaciones con los demás, etc.

La Educación Física en la naturaleza ofrece numerosas situaciones espontáneas o provocadas que presentan cierto grado de conflicto y que demandan una toma de decisiones dialogada y consensuada. Es decir, las características de estas actividades favorecen momentos de conversación, que aproximan de manera espontánea a los participantes, ya que la cooperación suele ser la mejor solución a los problemas que surgen.

Por último, es importante destacar el carácter práctico y vivencial de estas actividades. Las AFMN dejan poso en la memoria emocional del alumnado y son un factor

motivador necesario para la educación en valores. Además, la sensación de aventura y el uso de espacios no convencionales, favorecen esta motivación en el alumnado, aumentando el interés hacia la asignatura y hacia las actividades a realizar.

1.5. Taxonomía de las AFMN

Debido a la diversidad de definiciones y denominaciones que se tiene dentro de la bibliografía especializada en torno a las actividades físicas en el medio natural, estas también pueden clasificarse en distintas categorías.

Según su utilización en el contexto escolar y el lugar en que se desenvuelven, Santos (2000, en Muñoz, 2013) las clasifica en:

- i) Actividades básicas: realización de actividades preparatorias como punto de partida, ante la imposibilidad de realizar todas las sesiones en el medio natural. Se desarrollan en el gimnasio o pabellón y en las inmediaciones del centro. Estas permiten el desarrollo de habilidades y destrezas básicas del medio.
- ii) Actividades específicas: se realizan “in situ” en el medio natural. El objetivo es el desarrollo de conocimientos, destrezas y actitudes en el medio natural, aplicando lo aprendido previamente o iniciándose en nuevos aprendizajes.

1.6 Actividades físicas en el medio natural en la asignatura de Educación Física

1.6.1 Justificación educativa

Como se ha mencionado, las AFMN deben tener un espacio en las programaciones de los centros, idealmente, no solo en el ámbito de la asignatura de Educación Física. Lo anterior, con el propósito de brindar la posibilidad a los alumnos de acercarse a la práctica de la actividad física en su entorno próximo, además de ofrecerles nuevas experiencias que generen en ellos mayor motivación.

Santos (2000, en Muñoz, 2013), distingue dos vertientes de las AFMN. Por un lado, se tiene la vertiente tónica, según la cual las AFMN son un contenido positivo, que aporta valores en la formación de los alumnos. Por esta razón, son consideradas un contenido formativo que se puede aplicar en contextos educativos.

Por otro, existe una perspectiva utópica, en que las AFMN son consideradas un contenido irrealizable, debido a los problemas que conlleva retirar al alumnado del centro: riesgo de accidentes, mal comportamiento, costos económicos, rechazo de los padres, entre otros factores. Lo anterior es la causa de que muchas veces estas actividades sean dejadas de lado, imponiéndose metodologías más tradicionales.

De acuerdo con Monjas y Pérez (2003), para aplicar las AFMN como contenido educativo es necesario dar razones que justifiquen y demuestren que son un contenido apropiado y formativo. Entre ellos, los autores destacan los siguientes beneficios:

- i) Al desarrollarse en un medio no habitual, se facilita el cambio en la forma de actuar del niño, obteniendo nuevas emociones y sensaciones a través de las nuevas experiencias.
- ii) Favorecen la relación entre iguales debido al carácter cooperativo que ofrecen.
- iii) Propician acercamiento, conocimiento, respeto, mejora y disfrute del medio natural. Esto permite desarrollar la conciencia crítica ante problemas medioambientales (Monjas y Pérez, 2003, p. 56).

A partir de lo expuesto se puede deducir que las AFMN tienen un gran potencial para ser utilizadas con fines didácticos, siendo la escuela el lugar en que más partido puede obtenerse de estos beneficios. Sin embargo, para poder ser utilizadas en un entorno educativo de tal forma que generen conocimientos y sirvan para educar a los alumnos se ha de tener en cuenta, desde el propio centro educativo, una serie de aspectos contextuales, como el nivel educativo y edad de los destinatarios, sus experiencias y expectativas, la disposición de materiales e instalaciones y las experiencias previas y formación del profesorado en el ámbito a trabajar.

Esta programación de las AFMN, según Santos y Martínez (2002, en Arribas, 2008) debe estar basada en el tratamiento de las mismas como un eje pedagógico, consiguiendo

de esa forma que el medio natural no sólo sea un recurso, sino también un contenido educativo. Para ello, hay que contar con diversos aspectos legales, logísticos, administrativos y didácticos.

Dentro de estos últimos, se incluye la elaboración de las planificaciones necesarias para llevar a cabo las actividades en el medio natural, ofreciendo pautas para su correcto desarrollo. Los criterios básicos que debería tenerse en cuenta para elaborar las planificaciones de estas actividades son, en primer lugar, las características del centro educativo y de los alumnos, de modo que las tareas a desarrollar sean específicas para un grupo concreto y no se entiendan como algo genérico. Para ello, se deben hacer las adaptaciones pertinentes, y tomar las AFMN como un eje pedagógico, así como tener un progresivo acercamiento al medio natural.

En segundo lugar, deben considerarse también las experiencias previas y conocimientos que los alumnos ya posean, lo que puede contribuir significativamente al desarrollo de la actividad, así como también puede condicionarla. Por último, conviene prestar planificar actividades colaborativas, de tal manera que, tras el desarrollo de las mismas, los alumnos puedan compartir con sus compañeros algo más que un simple paseo o una actividad deportiva, lo cual promueve la creación de lazos afectivos entre ellos.

En relación con los objetivos, aspecto fundamental de cualquier planificación que se haga de un proceso de enseñanza, se destacan los siguientes: conocer y practicar actividades físicas, desarrollar y mejorar las habilidades básicas y específicas, trabajar en grupo de forma colaborativa, llevar a cabo aprendizajes interdisciplinarios, tomar contacto con el medio natural o adaptado, entre otros.

La temporalización, es decir, la programación de los tiempos destinados a las actividades, ha de ser también diseñada y planificada con cuidado, ya que, por lo general, el hecho de llevar a cabo actividades en el medio natural implica la utilización de más tiempo que el propio horario lectivo.

Para que las actividades, una vez que se lleven a cabo, resulten positivas, tanto para los alumnos como a nivel de desarrollo, es conveniente poner en práctica previamente unidades didácticas que ayuden a conseguir destrezas encaminadas a la actividad concreta. Estas unidades didácticas pueden incluir actividades concretas, pero en un contexto adaptado o bien juegos de adaptación y sensibilización.

En cuanto a la evaluación de estos planteamientos didácticos, es relevante realizar evaluaciones concretas de la actividad en sí, de su desarrollo, de los aprendizajes adquiridos por los alumnos y de la actuación docente. Con todas estas evaluaciones se pretende conocer los fallos o errores cometidos en la planificación de las actividades, así como tener información concreta para mejorar de cara a futuras actividades.

Por otra parte, dentro de los aspectos logísticos o de gestión, es fundamental que los encargados de las actividades posean experiencia previa en las actividades a realizar, asimismo, deben contar con formación específica en el ámbito a tratar, ya que esto asegura que las actividades sean ejecutadas y dirigidas por las personas idóneas. Además, se debe ser consciente de los peligros, tanto a nivel de terreno como de características de los propios alumnos, como alergias, miedos u otro rasgo que pueda afectar en mayor o menor medida la participación del estudiante en la actividad.

En este ámbito es fundamental también que se cuente con una coordinación adecuada de todas las partes implicadas, para así desarrollar las actividades sin mayores inconvenientes. Se recomienda atender con antelación a aspectos como transporte, recursos humanos y materiales y disponibilidad del lugar. No se puede improvisar.

1.7 Justificación curricular

Si bien dentro de los objetivos del área de Educación Física no se hace referencia directa a las actividades físicas en el medio natural, sí son considerados dentro de los contenidos, especialmente, en los actitudinales. En el segundo ciclo, en el bloque cuarto, de Actividad Física y Salud, se incluyen las medidas básicas de seguridad en la práctica de la

actividad física en entornos naturales y también el uso correcto y respetuoso de materiales y espacios. Por otra parte, en el tercer ciclo, dentro del mismo bloque, se consideran los mismos contenidos. Si se revisan los criterios de evaluación, tampoco existe allí alguna referencia explícita a las AFMN.

MARCO CONCEPTUAL

Capacidades fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad físicas:

Álvarez de Villar (1992) define las cualidades físicas como aquellos factores que determinan la condición física de un sujeto, ya que lo orientan a la realización de diversas actividades físicas, posibilitando que entrene y desarrolle su máximo potencial. De acuerdo con autores como Sebastiani (2000) y Hohmann (2005), las cualidades físicas corresponden a la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

1.1) Fuerza

Sebastiani, en su texto *Cualidades físicas*, define la fuerza como la “capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular” (2000, p. 27). El autor añade, además, que según la variación de la longitud del músculo en la contracción, se distinguen distintos tipos de fuerza: isométrica, si la longitud del músculo no se modifica; concéntrica, si esta disminuye; y excéntrica, si esta aumenta.

1.2) Velocidad

Mirella, tras revisar distintas definiciones del concepto “velocidad”, concluye que la acepción más significativa es el aportado por Zaciorskij quien la entiende como “la cualidad física que permite realizar acciones motrices en un tiempo mínimo y en determinadas condiciones” (en Mirella, 2001, p. 180). Mirella (2001), además, la distingue de la rapidez. Esta última se refiere a una contracción rápida del músculo al realizar un determinado movimiento, mientras que la velocidad se refiere precisamente a la relación entre el tiempo empleado y el trabajo realizado o espacio recorrido.

Por su parte, Ortiz (2004) comenta que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano. Por ello nos encontramos con diferentes opiniones sobre la velocidad:

Ortiz (2004) explica que la velocidad no es una cualidad separada e independiente, sino que está sujeto a otros componentes y características intrínsecas del individuo, tales como el componente genético, la capacidad para expresar fuerza explosiva, la sinergia entre músculos, la flexibilidad y elongación y la técnica motriz.

1.3) Flexibilidad

Heredia, Donate, Chulvi, Lloret y Mata (2011) aborda distintas definiciones que diversos autores acuñan al término “flexibilidad”. Muska Mostton (1968) la entiende como “la habilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada” (en Heredia *et al.*, 2011, p. 17). Jorge de Hegeus (1983), por su parte, la define como “la capacidad de un individuo para realizar mayor o menor recorrido de las articulaciones. Es un producto de la elasticidad muscular y la movilidad articular” (en Heredia *et al.*, 2011, p. 17). Manfred Grosser (1985, en Heredia *et al.*, 2011) agrega que la flexibilidad no debe reducirse a una dimensión únicamente motriz-condicional, pues también incluye las condiciones motrices y coordinativas.

Por otro lado, Araújo (1987, 2001, 2002, 2003, en Branganca, Bastos, Salguero y González, 2008) en numerosos textos sostiene que la flexibilidad puede entenderse como la amplitud máxima fisiológica pasiva en un determinado movimiento articular. Según este enfoque, la flexibilidad sería específica para cada articulación y para cada movimiento.

1.4) Resistencia

La resistencia corresponde a la “capacidad de realizar un esfuerzo el máximo tiempo posible sin cansarse” (Sebastiani, 2000, p. 23). Específicamente, la resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen grandes grupos de músculos durante períodos prolongados de tiempo. Por su parte, la resistencia muscular hace referencia a la capacidad de los músculos para hacer esfuerzos o contracciones de forma repetida durante un período extenso de tiempo (Sebastiani, 2000).

Habilidades motrices básicas

Batalla (2000) las define como “aquellas familias de habilidades amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto” (p. 11). Por su parte, Díaz (1999) las entiende como aquellas conductas y aprendizajes que un sujeto adquiere, caracterizadas por su inespecificidad, ya que no responden a modelos concretos o conocidos de movimiento, sino a habilidades más generales.

1.5) Habilidades motrices de locomoción

Según Castañer y Camerino, “se considera movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes” (2001, p. 128). En este sentido, la locomoción se encuentra presente en las diferentes acciones como correr, deslizarse, marchar, saltar, caminar, etc.

Las autoras concluyen que las habilidades motrices de locomoción no se desarrollan automáticamente, ya que existe una base de dotación heredada sobre la que puede iniciarse una considerable cantidad de habilidades que luego irán madurando y derivando en habilidades más especializadas.

Fernández, Gardoqui y Sánchez (2007) clasifican las habilidades locomotrices en cinco:

- i) saltar, que según los autores implica un despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o de ambas piernas, quedando el cuerpo por un momento en el aire;
- ii) cuadrúpeda, definida por los autores como aquellas actividades para las que se emplean cuatro apoyos, es decir, las dos piernas y brazos;
- iii) reptar, consistente en desplazarse con el tronco en contacto con la superficie de desplazamiento (Batalla, 2000);
- iv) correr, habilidad consistente en desplazarse a una velocidad determinada, utilizando ambas piernas; y
- v) caminar, correspondiente al acto de desplazar alternadamente el peso hacia uno u otro pie, manteniendo siempre uno apoyado en el suelo

1.6) Habilidades motrices de manipulación

Las habilidades de manipulación incluyen aquellos movimientos en los que la acción principal se centra en el manejo de objetos, ya sea en la modalidad de lanzamiento o de recepciones (Prieto, 2010). Al respecto, Wickstrom (1990) añade que golpear y lanzar implican todas las acciones en que se arroje un objeto al espacio, con uno o ambos brazos. Por su parte, McClenaghan y Gallahue (1985) señalan que atrapar y lanzar consisten en detener el impulso de un objeto que ha sido previamente arrojado empleando manos y brazos.

Dentro de las habilidades motrices de manipulación se tienen:

- i) trepar, consistente en subir a un lugar ayudándose de los pies y manos, las extremidades superiores se usan como equilibradores, el tren inferior tiene la responsabilidad de desplazamiento y el superior de la estabilidad.
- ii) lanzar, que corresponde a un proceso previo a partir del cual se desarrolla el concepto de llegar sin ir, el propósito del lanzamiento es incidir sobre el entorno por medio de un impacto con un objeto móvil. Es una tarea motriz típicamente humana

que nos diferencia de los otros miembros de la escala zoológica. (Fernández *et al.*, 2007)

1.7) Habilidades motrices de estabilización

De acuerdo con Gómez, estabilización “no debe ser sinónimo de rigidez, sino más bien todo lo contrario, pues nos referimos a estabilización en un marco de permanentes condiciones de inestabilidad, características de la práctica deportiva de rendimiento” (2003, p. 112)

En relación a lo expresado, es posible reconocer una gran variedad de habilidades de estabilización. Por ejemplo, Prieto define el girar como la “rotación que se produzca alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano” ((2010, p. 118). Esta es una acción que requiere un trabajo previo de ubicación espacial y de desarrollo de la capacidad del equilibrio.

Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas tienen relación con la manera en que las acciones motoras se organizan y ordenan hacia un objetivo determinado (Meinel y Schnabel, 1988). Por su parte, Hahn (1984) las define como el “efecto conjunto entre el Sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos” (p. 82). Legido (1972) coincide con los autores citados previamente, ya que las entiende como “la organización de las sinergias musculares adaptadas a un fin y cuyo resultado es el ajuste progresivo de la tarea” (en Rivera, Trigueros y Torres, 1993, p. 206).

Jacob (1991) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas, a saber: como elemento que condiciona la vida en general, que condiciona el aprendizaje motor y que condiciona el alto rendimiento deportivo.

3.1) Ritmo

Jacob (1991) plantea que el ritmo se asocia a la capacidad de producir, por medio del movimiento, un ritmo externo o interno, mediante la repetición regular o periódica de una estructura fija y ordenada. Ahora bien, no se trata necesariamente de bailar, sino de poseer un sentido de ritmo. Por ejemplo, en carreras o maratones, este sentido es fundamental para moverse coordinadamente.

Manno (1985), por otro lado, plantea que la capacidad de ritmización consiste en dar un sustento rítmico a las acciones motrices, ya sean movimientos globales o parciales, en el sentido de organizar los compromisos musculares de contracción y decontracción, de acuerdo a un orden cronológico. Parte de esta capacidad es el saber adaptarse a ritmo establecido o improvisado. La capacidad de ritmización resulta fundamental en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en que se habrá variaciones de frecuencia de movimientos.

3.2) Equilibrio

Jacob (1991) lo define como aquella destreza de mantener y recuperar la posición inicial del cuerpo durante la ejecución de movimientos, o bien, de posiciones estáticas. Es determinante en el caso de desplazamientos acrobáticos y/o perturbaciones o variaciones imprevistas de los apoyos.

Los métodos para desarrollarla son todos aquellos ejercicios que estimulan el equilibrio del cuerpo o de implementos controlados por el cuerpo mismo. Particularmente indicados son los ejercicios de acrobacia elemental. Algunos ejemplos para poner en juego el desarrollo de esta capacidad, podrían ser cambios de posición, mantenerse en puntas de pie y cambiar de posición, caminar, saltar, realizar apoyos sobre la viga baja, desplazarse sobre líneas, materiales diversos o espacios reducidos o provocar pérdidas de equilibrio que conduzcan a re-equilibraciones constantes.

3.3) Acoplamiento

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí, y en función del movimiento total realizado, de tal manera que se obtenga un objetivo motor determinado (Jacob, 1991). El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística serían actividades en que el acoplamiento es primordial.

Asimismo, la capacidad de combinación y acoplamiento de movimiento posibilita la unión de habilidades motrices automatizadas, a la vez que se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros inferiores y superiores (López, 2018)

3.4) Orientación

La orientación es entendida como aquella capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el tiempo y el espacio, considerando un campo de acción definido y/o un objeto en movimiento (Jacob, 1991). Es fundamental, por ejemplo, en el hockey.

López (2018) postula que en la capacidad de orientación el énfasis está puesto en el movimiento del cuerpo en su totalidad, no en sus partes, respecto de un objeto estático o en movimiento y también en relación con el propio eje. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el cuerpo.

Actitudes: legislación educativa en Chile y concepción de los valores y actitudes

Las Bases Curriculares (Ministerio de Educación, 2013) detallan un conjunto de actitudes específicas que surgen de los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT) y que se espera promover en cada asignatura. Las actitudes son disposiciones desarrolladas

para responder, en términos de posturas personales, frente a objetos, ideas o personas, que propician determinados tipos de comportamientos o acciones.

Las actitudes son determinantes en la formación de las personas, pues afectan todas las dimensiones de la vida. La escuela es un factor definitorio en el desarrollo de las actitudes de las y los estudiantes y puede contribuir a formar ciudadanos responsables y participativos, que tengan disposiciones activas, críticas y comprometidas frente a una variedad de temas trascendentes para nuestra sociedad.

La Ley General de Educación (Biblioteca del Congreso nacional de Chile, 2009) , por su parte, plantea la importancia que se da a los valores en la educación chilena, por cuanto contribuye no solo a la formación integral del alumnado, sino también mejora la sociedad en general.

Las bases curriculares de la asignatura de Educación Física y Salud en Chile, contemplan la iniciación deportiva dentro de los seis énfasis temáticos en la enseñanza básica, referente a estos contenidos se declara lo siguiente:

Incorporan los patrones motrices y los fundamentos técnicos necesarios para el desarrollo de dicha actividad. Desde 3° básico, los alumnos practicarán juegos pre-deportivos que impliquen la aplicación de principios y el cumplimiento de reglas. En tanto, desde quinto básico se establece la iniciación de los deportes individuales y colectivos, con reglas y estrategias más específicas. Los estudiantes deben aprender que la competencia tiene valor en sí misma, que involucra una serie de beneficios, independientemente de los ganadores o perdedores. Por ejemplo, en la competencia deportiva se potencian valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia, el esfuerzo y el trabajo en torno a metas específicas (MINEDUC, 2013, p. 163).

En la enseñanza media, se hace alusión al Deporte, declarándose este contenido como uno de los seis énfasis de la asignatura, respecto a su concepción, las bases curriculares declaran lo siguiente:

Promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales, y el uso de reglamentos les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan en el futuro (MINEDUC, 2013, p. 291).

Asimismo, dentro de los tres ejes que aborda la asignatura, uno de los que más se relaciona con la enseñanza deportiva es el eje de Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física, los aprendizajes dentro de este eje buscan que el alumnado sea capaz de:

Promover y organizar actividades físicas en su comunidad, en búsqueda del compromiso con la comunidad escolar, el entorno social y el contexto donde se encuentra inserto.

Promover estilos de vida activos y saludables, a partir de la generación de espacios y encuentros para la implicación y participación de actividades físicas y deportivas de todas las personas sin exclusión alguna. Adquirir un sentido de responsabilidad social y personal, fortalecer su identidad, el sentido de pertenencia y el respeto por sí mismo y por los demás, a través del desarrollo de actividades físicas y deportivas (MINEDUC, 2013, p. 301)

Dentro de las actitudes que desean fomentarse en la práctica de la Educación Física y que es posible desarrollar por medio de actividades físicas en el medio natural, se tienen el compromiso, el respeto, la disposición, el esfuerzo personal, la participación, autonomía, el trabajo en equipo, la superación, la perseverancia y por, sobre todo, asumir un pensamiento reflexivo en torno al medio ambiente, que priorice su preservación y cuidado.

4.1) Compromiso

El compromiso, de acuerdo con Lehman (s.f., en Universidad Católica El Salvador, 2018), corresponde a la “capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado para ello”. Un sujeto que se compromete, en consecuencia, debería poner el máximo de sus capacidades para sacar adelante la tarea encomendada.

4.2) Respeto

La palabra “respeto” deriva del latín *respectus*, y significa “atención” o “consideración”. Según la Real Academia Española (2018), el respeto se asocia con el acatamiento que se hace a alguien; incluye atención y cortesía. El respeto es un valor que permite al ser humano reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad. El respeto no sólo se manifiesta en la actuación de las personas o su acatamiento de las leyes, sino también hacia la autoridad, como sucede con los alumnos y sus maestros, los hijos y sus padres o los subalternos y sus jefes.

También es aplicable a las relaciones entre grupos de personas, entre países y organizaciones de diversa índole. No es simplemente la consideración o deferencia, sino que implica un verdadero interés no egoísta por el otro, más allá de las obligaciones explícitas que puedan existir. El respeto permite que la sociedad viva en paz y en sana convivencia.

4.3) Disposición

Se denomina disposición al acto y resultado de disponer: determinar, ordenar o preparar algo (RAE, 2018). Con raíz etimológica en el latín *dispositio*, disposición puede emplearse de distintas maneras y en diversos contextos. La expresión “estar a disposición”, por otra parte, alude a encontrarse preparado para la realización de una acción o a estar listo para algo.

4.4) Esfuerzo personal

Arroyo (2015) entiende el esfuerzo personal como el conjunto de acciones realizadas para lograr un fin, dependiendo de factores como la productividad, la automotivación y los propósitos personales.

El esfuerzo es un valor que no viene de nacimiento, sino que los padres y madres tienen que enseñar a sus hijos, ya que necesita de un entrenamiento, el cual consiste en la creación de hábitos y responsabilidades, a través de la constancia. El valor del esfuerzo en la formación de una persona es esencial. Al enseñarlo, se transmiten además otros valores primordiales como la fortaleza, la paciencia, la tolerancia o la generosidad.

4.5) Participación

El estilo participativo implica la consideración de necesidades no materiales o no tan obvias, tales como la necesidad de participar en las decisiones que afectan la vida cotidiana. La necesidad de participación o de ser protagonista de su propia historia es una de las necesidades no materiales que se debe asumir como condición y resultante de un proceso de transformación dirigido a elevar la calidad de vida de una población. (Werthein y Argumedo, 1984). La participación es una necesidad humana y, por ende, es un derecho de las personas. (Díaz Bordenave, 1982)

4.6) Trabajo en equipo

De acuerdo con los planteamientos del Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación (s.f.), el trabajo en equipo implica una interdependencia activa entre los integrantes de un grupo que comparten y asumen una misión de trabajo. El trabajo en equipo valora la interacción, la colaboración y la solidaridad entre los miembros, así como la negociación para llegar a acuerdos y hacer frente a los posibles conflictos.

Pilar Pozner (Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación, s.f.) agrega que el trabajo en equipo se caracteriza por la comunicación fluida entre las personas, basada en relaciones de confianza y de apoyo mutuo. Se centra en las metas trazadas en un clima de confianza y de apoyo recíproco entre sus integrantes, donde los movimientos son de carácter sinérgico. Se verifica que el todo es mayor al aporte de cada miembro. Todo ello redundará, en última instancia, en la obtención de resultados de mayor impacto.

4.7) Superación

Jesús Guerrero (2008), plantea que la superación se trata de un proceso de crecimiento en todos los ámbitos o áreas de la vida de la persona. Este valor implica mejorar la calidad de vida física y emocional, además de las relaciones humanas, el entorno, el desarrollo del espíritu.

4.8) Perseverancia

En el *Diccionario de virtudes*, la perseverancia es definida como una virtud según la cual un sujeto insiste en las tareas que requiere para conseguir un determinado fin, sin perder su firmeza ni ceder ante la dificultad ni el cansancio. Asimismo, la RAE define como perseverancia al “acto de perseverar”. “Perseverar”, a su vez, significa, de acuerdo también a la RAE, “mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado” (RAE, 2018).

4.9) Autonomía

H. Frankfurt y Domenechse (1996) definen la autonomía como la capacidad que tienen las personas para reflexionar críticamente sobre sus preferencias, deseos, apetencias, etc., de primera mano, e igualmente aquella capacidad de darles aceptación o de intentar cambiarlas a la luz de preferencias y valores de orden superior

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

1.1) Diseño de investigación.

Diseño no experimental.

Esta investigación se encuentra dentro del diseño de Campo No Experimental, Dado que se observaron los fenómenos, hechos, situaciones o sujetos en su ambiente Natural o realidad, no han sido provocados intencionalmente por el investigador. Los autores Hernández, Fernández y Baptista (1991) refieren de una investigación no experimental:

Es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables.

Es decir, una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. (p.189)

1.2) Tipo de Estudio.

El tipo de estudio es exploratorio, ya que se desea conocer la percepción de los estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil , respecto a la clase de educación física en contacto con la naturaleza.

1.3) Enfoque o tipo de investigación.

Es un enfoque cuantitativo, ya que cuantifica datos con análisis estadísticos, utiliza números y datos, generaliza los resultados, establece relaciones y comparaciones entre los datos recolectados.

1.4) Universo.

El universo de esta investigación está conformado por los estudiantes del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil respecto de la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza.

Población: 2 Cursos de tercero y 1 cursos de cuarto medio del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil.

1.5) Muestra.

Cantidad de alumno que se encuentran en los cursos 21 siendo un total de 84 estudiantes censados.

1.6) Instrumento.

El instrumento de la investigación corresponde a un cuestionario que nos permitirá conocer la percepción de los estudiantes de tercero y cuarto medio del liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil, este cuestionario busca conocer cuál es la percepción que tienen los estudiantes sobre la clase de educación física en contacto con la naturaleza. El instrumento será un cuestionario, que cuenta con 33 preguntas divididas en 2 dimensiones una de ellas es habilidades motrices que tiene una cantidad de 21 preguntas y la segunda es actitudinal con 11 preguntas, la modalidad de respuestas es dicotómica quiere decir SI/NO. El nombre del estudiante no será necesario ya que es irrelevante para nuestra investigación.

1.7) Variables.

No se manipulan las variables.

1.8) Hipótesis de la investigación.

Nosotros como grupo decidimos conocer la percepción de los estudiantes de 3 ° y 4 año medio del Liceo comercial Sergio Moraga Arcil, sobre la clase de educación física en contacto con la naturaleza, para lograr conocer la percepción realizamos un cuestionario donde nosotros creemos por nuestra experiencia y según lo investigado que la percepción

de los estudiantes será positiva sobre la clase de educación física en contacto con la naturaleza.

MARCO ADMINISTRATIVO

Recursos

2.1) Recursos Humano

Recursos	N° de Horas	Valor Horas	Total
Investigador 1	10	50.000	500.000
Investigador 2	10	50.000	500.000
Investigador 3	10	50.000	500.000
Investigador 4	10	50.000	500.000
		TOTAL=	2.000.000

2.2) Recursos físicos

Recursos	Cantidad	Precio hora	Total
Sala de clases	3	0	0

2.3) Recursos Materiales

Recursos	Cantidad	Precio Unitario	Total
Impresión	63	100	6300
corchetes	1 caja	0	1500

Resma de hojas	3	2690	8.070
		TOTAL=	15.870

Recolección De Datos e interpretación

Resumen de todos los datos en general

CAPITULO IV

Análisis e Interpretación de los Resultados

1) Análisis e Interpretación de los Resultados.

Una vez aplicado el instrumento, se procedió a realizar el tratamiento correspondiente para el análisis de los datos, por cuanto la información que arrojará será la indique las conclusiones a las cuales llega la investigación, por cuanto mostrará la percepción que posee los estudiantes del Liceo Comercial B-22 de Salinas frente a la clase de educación física en el contacto natural.

2) Datos Personales.

Con relación a la edad de las personas encuestadas, se aprecia que las edades comprendida entre 16 –19 años donde se concentra la mayor cantidad de personas, cursando los curso de 3 Año medio de enseñanza media y 4 Año medio de enseñanza media.

3) Cursos

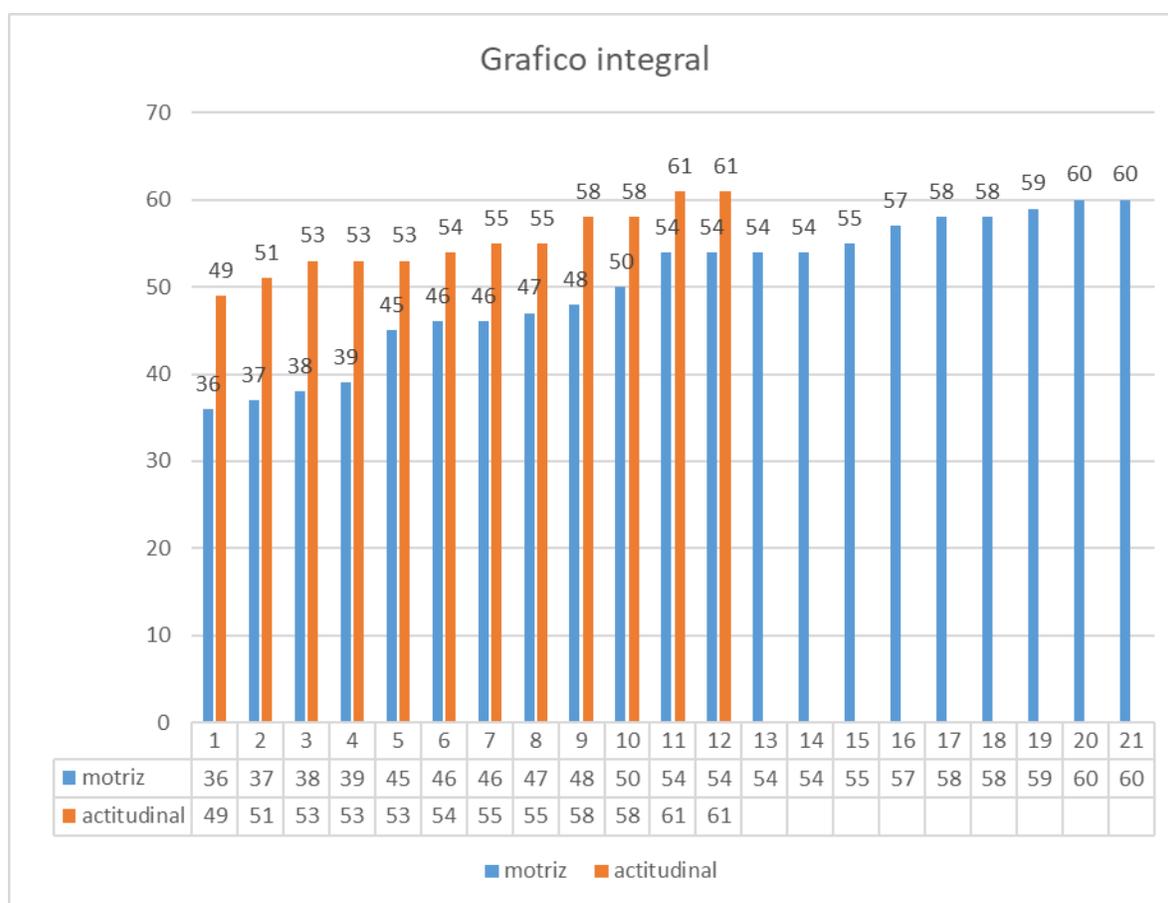
Con relación a la cantidad de cursos donde se realizó el instrumento para conocer la percepción de los estudiantes sobre las actividades físicas en el medio natural en el contexto de la educación física fueron 2 terceros medio y 1 cuartos medio. Donde cada curso dispone de 21 estudiantes por curso.

Recolección De Datos e interpretación

Resumen de todos los datos en general

En el siguiente grafico podemos interpretar la información general obtenida una vez aplicado el cuestionario donde las líneas azules cubren la dimensión de habilidades motrices y las naranjas actitudinales.

Estos datos generales nos permiten conocer la percepción de los estudiantes frente a la clase de educación física en contacto con la naturaleza de una manera más global.

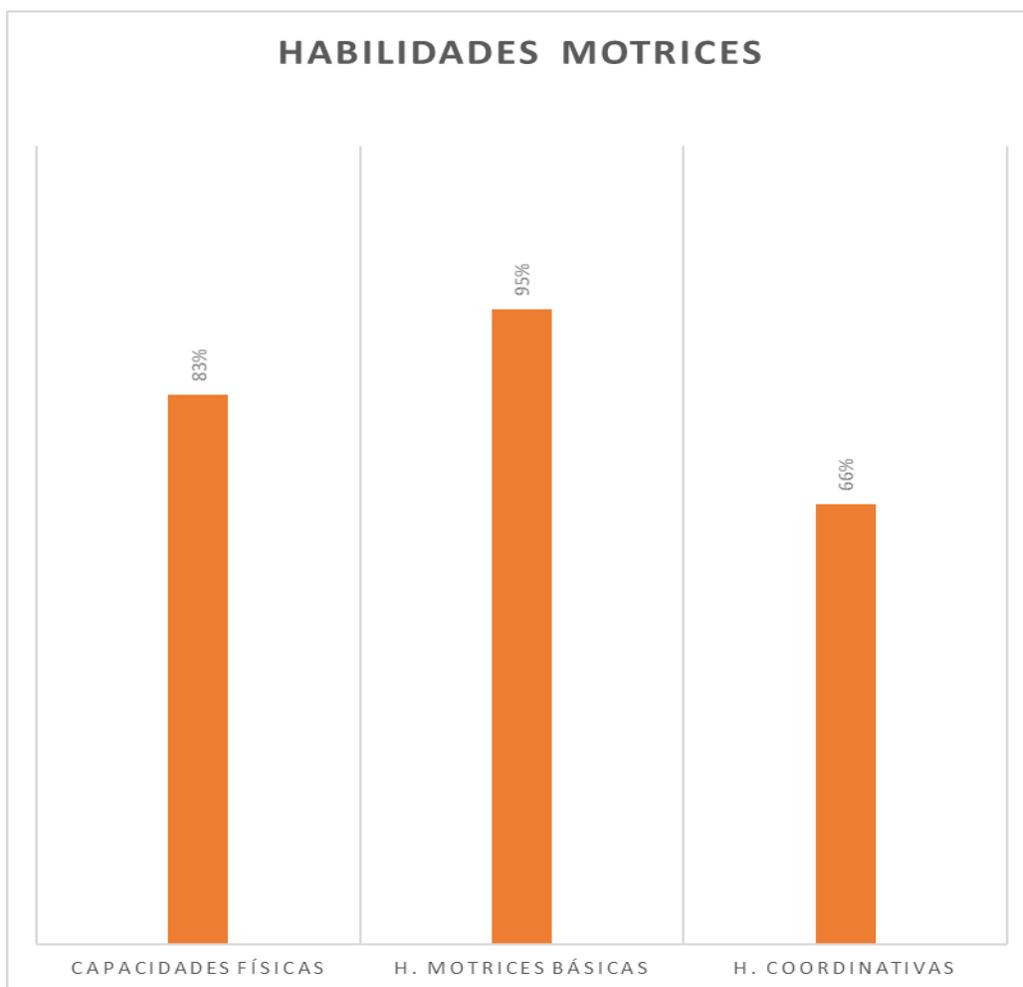


Gráficos por dimensión

En el siguiente grafico podemos interpretar la dimensión de habilidades motrices básicas tiene la mayor cantidad de aprobación, mientras que las habilidades coordinativas tienen solo un 66 % de aprobación esto quiere decir que la percepción de los estudiantes se inclina

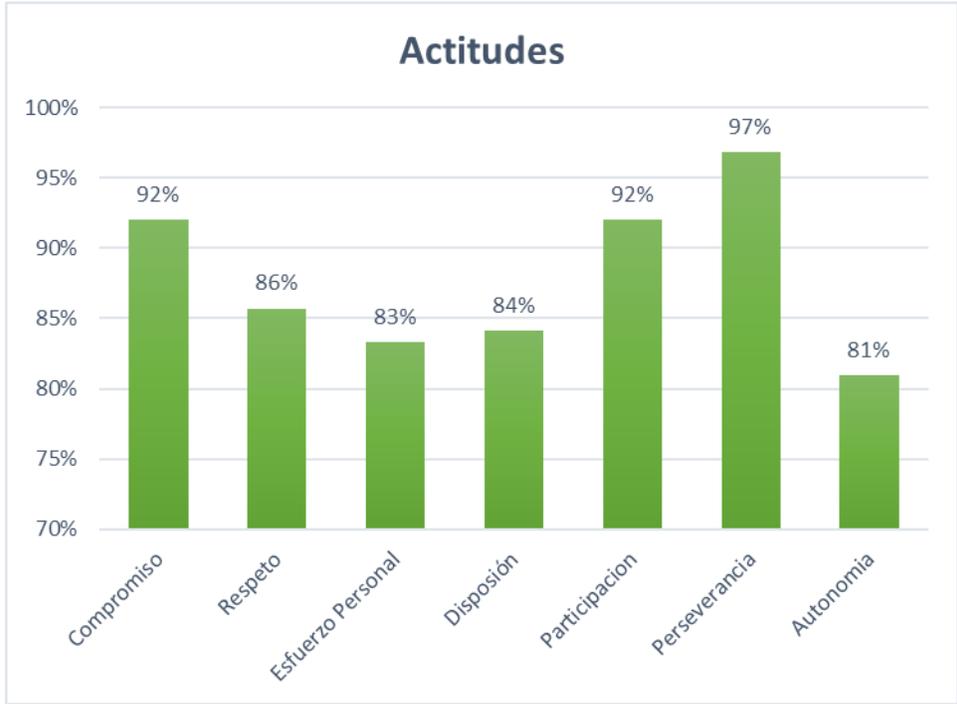
a que las habilidades motrices básicas tienen una mejor aceptación dentro de la educación física en contacto con la naturaleza.

En las habilidades coordinativas se encuentra la menor cantidad de porcentaje ya que percibimos que el estudiante tiene una desinformación sobre esta sub dimensión.

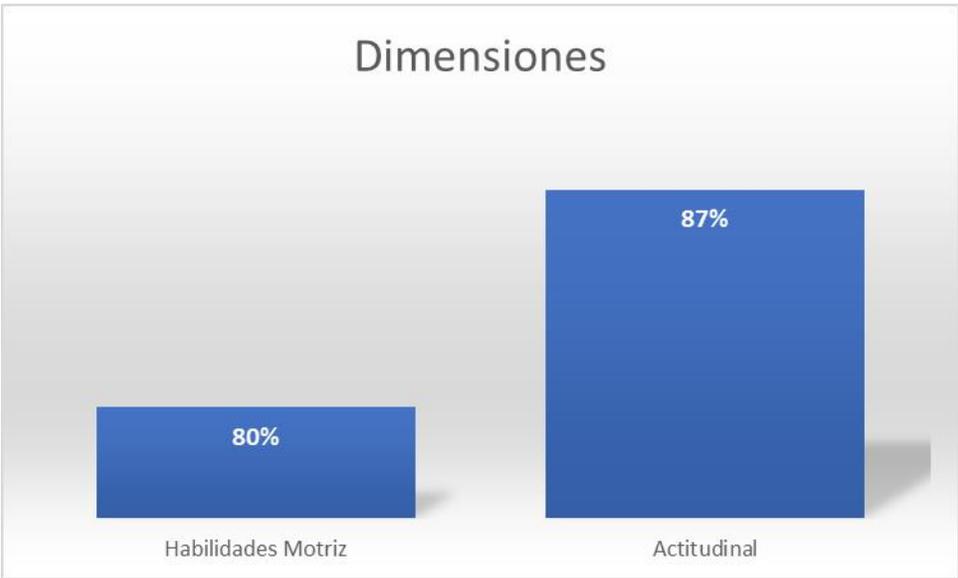


En el siguiente gráfico debemos recalcar que todas las sub dimensiones tienen una percepción positiva del estudiante ya que está sobre el 80 % de aceptación.

Y en el gráfico general podemos interpretar que en la sub dimensión de actitudes, la perseverancia es la actitud que tiene mayor porcentaje de percepción con un 97 % seguido de compromiso y participación con el 92 %.



En la siguiente interpretación de gráficos nos dimos cuenta que la dimensión actitudinal tiene una gran percepción de parte de los estudiantes del liceo comercial profesor Sergio Moraga Arcil sobre la dimensión de habilidades motrices, lo cual nos generó incertidumbre ya que en el liceo se evalúa más los aspectos motrices y de procedimientos que lo actitudinal.



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

A través de la suposición e hipótesis que se realizó se obtuvo que, los estudiantes del liceo comercial profesor Sergio Moraga Arcil, y a través del análisis e interpretación de los datos propiamente tal , se puede concluir que los estudiantes tienen una percepción positiva frente a la clase de educación en contacto con la naturaleza, para sorpresa de los investigadores al momento de analizar dichos datos entregados a través de la herramienta de evaluación, el cual fue el cuestionario, la dimensión que obtuvo mayor valoración fue la actitudinal , esto nos da una orientación hacia donde llevar la clase de educación física en contacto con la naturaleza, ya que, dentro de lo pensado o pronosticado previamente a la aplicación del instrumento, se pensaba que la dimensión de habilidades motrices iba a hacer la que resaltara dentro de la investigación, ya que habitualmente es la dimensión que más se trabaja en la población censada, esto es sabido, gracias al docente de Educación física del liceo Sergio Moraga Arcil, quien previamente a realizar y/o aplicar el instrumento de evaluación, nos hace incapie en las habilidades que los estudiantes deberían tener inculcados dentro de su aprendizaje en la etapa escolar, sobre saliendo en todo momento más la dimensión de las habilidades motrices, sobre la dimensión actitudinal.

A pesar de este previo análisis, y como se menciona anteriormente, la dimensión actitudinal obtuvo un mayor porcentaje de aprobación, reafirmando la importancia de la enseñanza actitudinal dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, reafirmando que dentro de las clases la parte actitudinal posee el mismo valor que las dimensiones motrices y cognitivas planteadas dentro de las bases curriculares y planes y programas, y que muchas veces son miradas en menos por la parte docente dentro del periodo de enseñanza.

PROYECCIONES

Luego de haber terminado la investigación, nuestras proyecciones son:

Poder investigar sobre la dimensión cognitiva que se mencionan en las bases curriculares y planes y programas del MINEDUC.

Una próxima investigación de como orientar una clase de educación física en contacto con naturaleza, ya que, si bien es cierto nuestro cuestionario nos entregó información valiosa sobre la dimensión actitudinal y motriz, no se a profundizado en nuevas metodologías para orientar una clase de educación física en contacto con naturaleza.

Una futura proyección para complementar esta investigación es la incorporación de nuevas metodologías para los docentes en relación a clase de educación física en contacto con la naturaleza.

REFERENCIAS

- Acuña, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Álvarez del Villar, C. (1992). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- Arroyo, A. (2015). *El esfuerzo personal*. Recuperado de <http://blog.lasleyesdelexito.com/esfuerzo-personal/>
- Arufe, V., Calvelo, L., González, E., y López, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de educación primaria. Un estudio descriptivo. *Revista Digital de Educación Física*, 4, (19), 30 – 38.
- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S. y Tires, M. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE
- Biblioteca Nacional del Congreso Nacional de Chile. (2009). *Ley General de Educación*. Recuperado de <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1006043>
- Blumstein DT, C Saylan. (2007). The failure of environmental education (and how we can fix it). *PLoS Biol*, 5 (5), 973-977.
- Braganca, M., Bastos, A., Salguero, A. y González, R. (2008). Flexibilidad: conceptos y generalidades. *Revista Digital EDF Deportes*, 12 (116). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- Brewer C. 2002. Conservation education partnerships in schoolyard laboratories: a call back to action. *Conservation Biology* (16), 577–579.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: INDE
- Casterad, J., Guillén, R. y Lapetra, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: INDE

- Díaz, J. (1982). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje: orientaciones para la docencia universitaria*. San José, Costa Rica: I.I.C.A.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. España: INDE.
- Donoso A, B Von Igel, M Katunaric. 2009. Políticas del medio ambiente: educación para la conservación. *Revista Chagual* (7), 40 – 43.
- Fernández, E., Gardoqui, M. y Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. Barcelona: INDE
- Funollet, F. (Coord.). (1989). Actividades en la naturaleza. *Apuntes. Educacion Fisica y Deportes*, (18), 3-66.
- Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Revista Digital de Educación Física*, 107, 1-13.
- Gómez, R. (2003). *El Aprendizaje de habilidades y Esquemas motrices*. Argentina: Stadium.
- Guerrero, J. (2008). *¿Qué es la superación?* Recuperado de <http://www.jesuguerrero.com/2008/11/superacion-personal-que-es-la-superacion-personal/>
- Guillén, R. y Arribas, H. (2002). *Nuevas perspectivas profesionales. Hacia una formación interdisciplinar: la educación física, el turismo y medio ambiente*. Almería. Curso Turismo natural: ocio y actividad físico-deportiva.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Heredia, J., Donate, F., Chulvi, I., Lloret, M. y Mata, F. (2011). *Entrenamiento de la flexibilidad / ADM para la salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Hohmann,A., Lames, L. & Manfred. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo
- Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación. (s.f). *Trabajo en equipo*. Recuperado de <https://www.buenosaires.iiep.unesco.org/sites/default/files/modulo09.pdf>
- Jacob, F. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. *Revista Stadium*, 25, (147), 36-40.
- Lagos D. 2005. *Tendencias en los objetivos de los programas de educación ambiental en Chile entre los años 1994 al 2002*. Memoria de Ing. en Recursos Naturales

Renovables. Santiago Chile. Facultad de Ciencias Agronómicas. Universidad de Chile.

López, E. (2018). *Las capacidades coordinativas*. Recuperado de <http://www.plazadedeportes.com/HNIImprimir.cgi?537>

Manno, R. (1985). La capacidad coordinativa. *Revista Stadium*, 19, (111).

McClenaghan, B. y Gallahue, D. (1985). *Movimientos fundamentales*. Buenos Aires: Médica Panamericana.

Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium.

Ministerio de Educación. (2013). *Bases Curriculares Educación Física y Salud*. Recuperado de http://www.curriculumnacional.cl/614/articles-21314_programa.pdf

Mirella, R. (2001). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo

Monjas, R. y Pérez, D. (2003). “Actividades Físicas en el Medio Natural: reflexiones desde la práctica”. Actas del I Congreso Internacional *Las AFMN en la EF Escolar*. Placencia.

Muñoz, Á. (2013). *Actividades Físicas en el Medio Natural y Educación Física*. Tesis de pregrado. Universidad de Valladolid, España.

Prieto, M. (2010). *Habilidades motrices básicas*. Recuperado de <http://jorgegarciajomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>

Ortiz, R. (2004). *Tenis: potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona: INDE

Randler C .2008. Teaching Species Identification: A Prerequisite for learning biodiversity and understanding ecology. *Eurasian Journal of Mathematics, Science and technology Education*, 4, 223–231.

Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>

Rivera, E.; Trigueros, C. y Torres, J. (1993). *Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo*. Granada: Imprenta Rosillo's.

Sebastiani, E. (2000). *Cualidades físicas*. Barcelona: INDE.

Superintendencia del Medio Ambiente. (s.f.). *Documentos. Glosario*. Recuperado de <http://www.sma.gob.cl/index.php/documentos/glosario/Glorario-2/E/Educación-Ambiental-11/>

Teel, T. yManfredo. M. (2010). Understanding the diversity of public interests in wildlife conservation. *Conservation Biology*, 24, (1), 128–139.

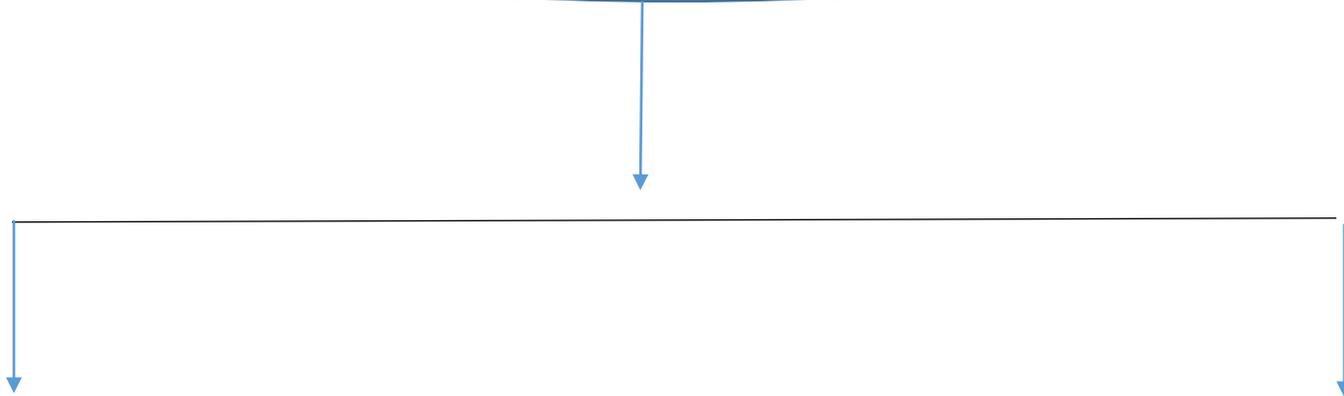
Universidad Católica El Salvador. (2018). *Guías para el desarrollo del programa de moral, urbanidad y cívica*. Recuperado de <https://www.moralurbanidadycivica.com/contenido-9-7>

Werthein, J y Argumedo. M. (1984). *Elaboración curricular y aprendizaje colectivo en la educación participativa*. San José, Costa Rica: IICA, MEC-SEPS

Wickstrom, R. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza

ANEXOS

Ejercicio en el entorno natural en el contexto
de la educación física.



Actitudes

**Habilidades
Motrices**

Compromiso

superación

Respeto

perseverancia

Esfuerzo personal

esfuerzo

Capacidades físicas

Habilidades Motrices

Habilidades coordinativas

Liceo Comercial Sergio Moraga Arcil.

Director(a):

José Becerra Becerra.

Presente

Estimada Director junto con saludar, nos dirigimos a usted, para exponer lo siguiente:

Somos estudiantes en práctica profesional de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de las Américas. Nuestros nombres son Cristian Contreras 17.542.332-k María José Soto 17.371.347-9 Claudio Pavés Benítez 18.109.850-3

Nosotros nos encontramos cursando la asignatura de Seminario de Grado; donde nuestra Tesis es una investigación, en la cual debemos ejecutar un instrumento de evaluación sobre el conocimiento de la educación física al aire libre, el cual se debiera realizar dentro del establecimiento

La investigación que realizamos permitirá analizar el impacto que general la educación física al aire libre en el establecimiento educacional designado.

Esperamos tener la aprobación de su parte para poder realizar nuestro instrumento de evaluación que es muy importante para poder avanzar en nuestra investigación.

Desde ya agradecemos su tiempo y esperamos una respuesta positiva.

Saludos Cordiales

Cristian Contreras 17.542.332-k
18.505.481-0

Nelson Leiva Poza

María José Soto 17.371.347-9
18.109.850-3

Claudio Pavés Benítez

MATRIZ ACTITUDES		
¿Crees tú que el realizar ejercicio en entorno natural ayuda a crear mas lazos de respeto entre los compañeros?	SI	NO
¿Al realizar ejercicio en entorno natural genera conciencia del respeto que debo tener por el medio ambiente?	SI	NO
¿Crees tú que el ejercicio en contacto con la naturaleza genera valores como el compromiso el medio ambiente?	SI	NO
¿Crees tú que es posible desarrollar una actitud de compromiso durante una clase de educación física con ejercicios en el entorno natural?	SI	NO
¿Crees tú que el esfuerzo personal se puede desarrollar en una clase de educación física en un entorno natural?	SI	NO
¿Realizar ejercicio en entorno natural provoca un realce de mi esfuerzo personal en la clase de educación física?	SI	NO
¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural mejora tu disposición hacia la clase de educación física?	SI	NO
¿Al participar de ejercicios en entorno natural en la clase de educación física, tú disposición por la clase se ve afectada de manera positiva?	SI	NO
¿Crees tú que participarías de manera activa realizando ejercicios en entorno natural en la clase de educación física?	SI	NO
¿Cuándo realizas ejercicios en un entorno natural la participación se ve afectada positivamente, permitiendo ser un agente activo durante la clase de educación física?	SI	NO
¿Ayuda a fortalecer mi autonomía el realizar ejercicio en entorno natural ?	SI	NO
¿Crees tú que mejoraría tu autonomía en una clase de educación física en un entorno natural?	SI	NO
¿Estas de acuerdo que realizar ejercicio en entorno natural hace realzar mi actitud de superación en la clase de educación física?	SI	NO
¿Crees tú que realizar ejercicio en entorno natural puede generar actitud de superación entre compañeros ?	SI	NO

¿Crees tú que realizar ejercicio en entorno natural, genera perseverancia para mejorar mi rendimiento en la clase de educación física?	SI	NO
¿Mi perseverancia en la clase de educación física, aumenta cuando realizo ejercicios en entorno natural	SI	NO
¿Crees tú que puede mejorar tu motivación, a través del ejercicio en entorno natural en una clase de educación física?	SI	NO
¿Mi motivación se ve fortalecida cuando realizo ejercicio en entorno natural ?	SI	NO
¿Crees tú que el ejercicio en entorno natural genera un ambiente de respeto entre los compañeros, en la clase de educación física?	SI	NO
¿Crees tú que los estudiantes participan de manera comprometida al realizar ejercicio físico en el entorno natural?	SI	NO
¿Mi esfuerzo personal se ve fortalecido cuando realizo ejercicio en entorno natural ?	SI	NO
¿Crees tú que el ejercicio físico en el entorno natural promueve la disposición personal de cada estudiante en la clase de educación física ?	SI	NO
¿Participar de ejercicios en entorno natural mejora el ambiente en la clase de educación física?	SI	NO
¿Cuándo realizo ejercicios en entorno natural genero autonomía en la toma de decisiones?	SI	NO
¿Fomenta mi superación realizar ejercicios en entorno natural?	SI	NO
¿Realizar ejercicio en entorno natural provoca perseverancia por cumplir el objetivo de la clase de educación física?	SI	NO
¿Me motivo por cumplir los objetivos de la clase de educación física, al realizar ejercicios en entorno natural?	SI	NO

MATRIZ HABILIDADES MOTRICES		
¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física como la fuerza?	SI	NO
¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física de resistencia?	SI	NO
¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física de flexibilidad?	SI	NO
¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física de velocidad?	SI	NO
¿Puedes desarrollar la habilidad coordinativa de equilibrio realizando ejercicios en entorno natural en el contexto de la ed. Física?	SI	NO
¿Puedes desarrollar la habilidad coordinativa de acoplamiento realizando ejercicios en entorno natural en el contexto de la ed. Física?	SI	NO
Crees tú que podemos mejorar la flexibilidad a través del ejercicio físico en una clase de educación física en un entorno natural?	SI	NO
Crees tú que podemos mejorar nuestro ritmo a través del ejercicios en una clase de educación física en un entorno natural '?	SI	NO
Piensas tu que se puede mejorar la resistencia en una clase de educación física en el entorno natural?	SI	NO
¿Realizar ejercicios en entorno natural ayuda a mejorar mi orientación respecto a espacio-tiempo?	SI	NO
crees tu que el ejercicio en entorno natural facilita la practica de las habilidades de manipulacion ?	SI	NO
crees tu que el ejercicio en entorno natural facilita la practica de las habilidades de locomocion ?	SI	NO
crees tu que el ejercicio en entrono natural facilita la practica de las habilidades de estabilidad?	SI	NO
crees tu que se puede mejorar la fuerza con el ejercicio en entorno natural en el contexto de la educacion fisica ?	SI	NO
pienas tu que se puede mejorar la velocidad con el ejercicio en entorno	SI	NO

natural en el contexto de la educacion fisica ?		
piensas tu que desarrollar las capacidades fisicas en entorno natural es mas beneficioso que en el aula?	SI	NO
te gustaria que las habilidades motrices fueran enseñadas en un entorno natural ?	SI	NO
te gustaria que las habilidades coordinativas fueran enseñadas en un entorno natural ?	SI	NO
crees tu que hay mayores probabilidades de mejorar la habilidad de equilibrio en un entorno natural ?	SI	NO
crees tu que existen recursos(materiales) naturales para desallorar la fuerza?	SI	NO
crees tu que existen recursos naturales para desallorar la velocidad?	SI	NO
piensas tu que es mas apropiado desorrollar las habiliades motrices en un entorno natural ?	SI	NO

CUESTIONARIO PRELIMINAR

Cuestionario Para Conocer la Percepción de los Estudiantes del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil sobre la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza.

Cristian Contreras.

Nelson Leiva.

Investigadores María José Soto.

Claudio Pavez.

Curso _____

Fecha _____

Instrucciones.

Este cuestionario tiene como propósito ser una guía práctica que oriente a los investigadores, para así conocer la percepción de los estudiantes del liceo comercial Profesor Sergio Moraga Arcil sobre la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza. A continuación: Lea atentamente cada pregunta y encierre en un círculo la respuesta correcta según su percepción.

1. ¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física como la fuerza?

SI / NO

2. ¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física de resistencia?

SI / **NO**

3. ¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física de flexibilidad?

SI / **NO**

4. ¿Crees tú que realizar ejercicios en entorno natural ayuda a desarrollar la capacidad física de velocidad?

SI / **NO**

5. ¿crees tú que se desarrolla la habilidad coordinativa de equilibrio realizando ejercicios en entorno natural en el contexto de la ed. Física?

SI / **NO**

6. ¿Crees tú que podemos mejorar la flexibilidad a través del ejercicio físico en una clase de educación física en un entorno natural?

SI / **NO**

7. ¿Crees tú que podemos mejorar nuestro ritmo a través del ejercicio en una clase de educación física en un entorno natural?

SI / **NO**

8. ¿Piensas tú que se puede mejorar la resistencia en una clase de educación física en el entorno natural?

SI / **NO**

9. ¿Crees tú que la clase de de educación física en un entorno natural ayudaría a desarrollar tu capacidad de ritmo?

SI / **NO**

10. ¿Crees tú que el ejercicio en entorno natural facilita la práctica de las habilidades de manipulación?

SI / **NO**

11. ¿Crees tú que el ejercicio en entorno natural facilita la práctica de las habilidades de locomoción?

SI / **NO**

12. ¿Crees tú que el ejercicio en entorno natural facilita la práctica de las habilidades de estabilidad?

SI / **NO**

13. ¿Crees tú que se puede mejorar la fuerza con el ejercicio físico en el entorno natural en la clase de educación física?

SI / **NO**

14. ¿Piensas tu que se puede mejorar la velocidad con el ejercicio en entorno natural en la clase de educación física?

SI / **NO**

15. ¿Piensas tu que desarrollar las capacidades físicas en entorno natural es más beneficioso que en el aula?

SI / **NO**

16. ¿Te gustaría que las habilidades motrices en el contexto de la educación física fueran enseñadas en un entorno natural?

SI / **NO**

17. ¿Crees tú que las habilidades motrices básicas, como correr se desarrollan mejor en el contexto de un entorno natural?

SI / **NO**

18. ¿Crees tú que las habilidades motrices básicas saltar se desarrollan mejor en un contexto de entorno natural?

SI / **NO**

19. ¿Crees tú que el ejercicio en entorno natural facilita el aprendizaje de las habilidades motrices de lanzamiento en el contexto de la Ed. física?

SI / **NO**

20. ¿Crees tú que el ejercicio en entorno natural facilita el aprendizaje de las habilidades motrices de recepción en el contexto de la Ed. Física?

SI / **NO**

21. ¿Crees tú que el equilibrio en el contexto de la ed. física se desarrolla de mejor manera en el entorno natural ?

SI / **NO**

22. ¿Crees tú que el realizar ejercicios en el entorno natural crea lazos de respeto entre los compañeros?

SI / **NO**

23. ¿crees tú que Al realizar ejercicio en el entorno natural ayuda a crear un ambiente de respeto entre los estudiantes?

SI / **NO**

24. ¿Crees tú que se genera un compromiso de cuidado con el medio ambiente en la clase de educación física en el entorno natural?

SI / **NO**

25. ¿Crees tú que es posible desarrollar una actitud de compromiso durante las clases de educación física en el entorno natural?

SI / **NO**

26. ¿Crees tú que se puede desarrollar el esfuerzo personal en las clases de educación física en el entorno natural?

SI / **NO**

27. ¿Crees tú al realizar la clase de educación física en entorno natural genera una actitud de esfuerzo personal?

SI / **NO**

28. ¿Crees tú que realizar ejercicios en el entorno natural mejora tu disposición hacia el trabajo en la clase de educación física?

SI / **NO**

29. ¿Crees tú que, al participar de ejercicios en el entorno natural en la clase de educación física, tú disposición mejora positivamente con tus demás compañeros?

SI / **NO**

30. ¿Crees tú que participarías de manera activa realizando ejercicios en entorno natural en la clase de educación física?

SI / **NO**

31. ¿Cuándo realizas ejercicios en un entorno natural tu participación se ve afectada de forma positiva, permitiendo ser un agente activo durante la clase de educación física?

SI / **NO**

32. ¿Crees tú que el ejercicio físico ayuda a fortalecer tu autonomía?

SI / **NO**

33. ¿Crees tú que mejoraría tu autonomía en una clase de educación física en un entorno natural?

SI / **NO**

34. ¿Estás de acuerdo que realizar ejercicio en entorno natural ayuda a mejorar la actitud de superación en la clase de educación física?

SI / **NO**

35. ¿Crees tú que realizar ejercicio en el entorno natural ayuda a generar una actitud de superación entre compañeros en el contexto de la Ed. Física?

SI / **NO**

36. ¿Crees tú que realizar ejercicio en entorno natural, se fortalece la actitud de perseverancia para mejorar mi rendimiento en la clase de educación física?

SI / **NO**

37. ¿Mi perseverancia en la clase de educación física, aumenta cuando realizo ejercicios en entorno natural?

SI / **NO**

Cuestionario final

Cuestionario Para Conocer la Percepción de los Estudiantes del Liceo Comercial Profesor Sergio Moraga Arcil sobre la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza.

Cristian Contreras.

Nelson Leiva.

Investigadores María José Soto.

Claudio Pavez.

Curso _____

Fecha _____

Instrucciones.

Este cuestionario tiene como propósito ser una guía práctica que oriente a los investigadores, para así conocer la percepción de los estudiantes del liceo comercial Profesor Sergio Moraga Arcil sobre la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza. A continuación: Lea atentamente cada pregunta y encierre en un círculo la respuesta correcta según su percepción.

1. ¿Crees tú que realizar ejercicios en contacto con la naturaleza ayuda a desarrollar la fuerza?

SI / NO

2. ¿Crees tú que realizar ejercicios en contacto con la naturaleza, ayuda a desarrollar la resistencia?

SI / NO

3. ¿Crees tú que realizar ejercicios en contacto con la naturaleza ayuda a desarrollar la flexibilidad?

SI / NO

4. Si la clase de Educación física se desarrollara en contacto con la naturaleza ¿Crees que podrías desarrollar velocidad?

SI / NO

5. ¿Crees tú que se desarrolla el equilibrio realizando ejercicios en contacto con la naturaleza en el contexto de la ed. Física?

SI / NO

6. ¿Crees tú que se puede mejorar la flexibilidad, en una clase de educación física en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

7. ¿Crees tú que es posible mejorar el ritmo en la clase de educación física en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

8. ¿Piensas tú que se puede mejorar la resistencia en una clase de educación física en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

9. ¿Crees tú que la clase de de educación física en contacto con la naturaleza ayudaría a desarrollar el ritmo?

SI / **NO**

10. ¿Crees tú que la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza, facilita la práctica de la manipulación de objetos?

SI / **NO**

11. ¿En la clase de educación física en contacto con la naturaleza, facilita la práctica de las habilidades de locomoción?

SI / **NO**

12. ¿Crees tú que la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza facilita la práctica de las habilidades de estabilidad?

SI / **NO**

13. ¿Crees tú que se puede mejorar la fuerza en la clase de educación física en la contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

14. ¿Piensas tu que se puede potenciar la velocidad en la clase de Educación Física?

SI / **NO**

15. ¿Piensas tu que es mejor desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad en una clase de educación física en contacto con la naturaleza que en el gimnasio?

SI / **NO**

16. ¿Te gustaría que las habilidades motrices (saltar, correr, caminar, etc) en el contexto de la educación física fueran enseñadas en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

17. ¿Crees tú que las habilidades motrices básicas, como correr, se desarrollan mejor en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

18. ¿Crees tú que las habilidad motriz básica saltar se desarrollan mejor en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

19. ¿Crees tú que el lanzamiento se desarrolla mejor en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

20. ¿Crees tú que el ejercicio en contacto con la naturaleza facilita el aprendizaje de la recepción de objetos, en el contexto de la Ed. Física?

SI / **NO**

21. ¿Crees tú que el equilibrio en el contexto del ed. físico se desarrolla de mejor manera en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

22. ¿Crees tú que el realizar ejercicios en contacto con la naturaleza, crea lazos de respeto entre los compañeros?

SI / **NO**

23. ¿crees tú que realizar ejercicio en contacto con la naturaleza ayuda a crear un ambiente de respeto entre los estudiantes?

SI / **NO**

24. ¿Crees tú que se genera un compromiso de cuidado con el medio ambiente en la clase de educación física en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

25. ¿Crees tú que es posible desarrollar una actitud de compromiso durante las clases de educación física en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

26. ¿Crees tú que se puede desarrollar el esfuerzo personal en las clases de educación física en contacto con la naturaleza?

SI / **NO**

27. ¿Crees tú al realizar la clase de educación física en contacto con

la naturaleza genera una mejora en la actitud de esfuerzo personal?

SI / **NO**

28. ¿Crees tú que, al participar de la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza, tú disposición mejora positivamente con tus demás compañeros?

SI / **NO**

29. ¿Crees tú que participarías de manera activa realizando ejercicios en contacto con la naturaleza en la clase de educación física?

SI / **NO**

30. ¿Cuándo realizas clases de Educación Física en contacto con la naturaleza, tu participación en la clase se ve afectada de forma positiva, permitiendo ser un agente activo durante el desarrollo de la clase?

SI / **NO**

31. ¿Crees tú que la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza, fortalece la autonomía (en la toma de decisiones)?

SI / **NO**

32. ¿Crees tú que, en la clase de Educación Física en contacto con la naturaleza, se desarrolla la autonomía?

SI / **NO**

33. ¿Crees tú que realizar clases de Educación Física en contacto con la naturaleza, se fortalece la perseverancia para mejorar el rendimiento durante la clase

SI / **NO**

